

伴随你

成长

大学生就业咨询实录

ANSI Z39.48-1983
CHENGZHANG
DAXUESHENG JIUYE ZIXUN SHILU

蒋爱丽 ○ 编著



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



伴随你成长

——大学生就业咨询实录

蒋爱丽 编著



机械工业出版社

本书汇集了作者在北京高校毕业生就业指导中心大学生就业之家开展职业咨询工作的真实记录。在本书的每个真实案例中,每个求职的大学生都可以找到自己曾经有的或者即将面临的困惑。这本书可以帮助广大毕业生排忧解难,笑面职场;同时,本书也为就业指导老师和辅导员提供了完整的案例范本。这些案例涵盖了学生在求职就业各个阶段可能碰到的问题,也反映了大学生就业指导老师在开展大学生职业咨询时艰辛探索的心路历程。

本书主要包括职业规划、就业准备、择业策略、求职方法、心理调适、权益保护、职业适应、实习创业等内容,每部分的标题简单地说明了本案例所要解决的主要问题和矛盾所在,信息明确。

图书在版编目(CIP)数据

伴你成长——大学生就业咨询实录/蒋爱丽编著. —北京:机械工业出版社, 2008. 10

ISBN 978-7-111-24738-8

I. 伴… II. 蒋… III. 大学生—就业—基本知识 IV. G647.38

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第113516号

机械工业出版社(北京市百万庄大街22号 邮政编码100037)

策划编辑:曹俊玲 责任编辑:胡明 版式设计:霍永明

责任校对:王欣 封面设计:王伟光 责任印制:邓博

北京双青印刷厂印刷

2008年10月第1版第1次印刷

169mm×239mm·14.75印张·259千字

标准书号:ISBN 978-7-111-24738-8

定价:26.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

销售服务热线电话:(010)68326294

购书热线电话:(010)88379639 88379641 88379643

编辑热线电话:(010)88379718

封面无防伪标均为盗版

谨以此献给北京高校毕业生就业指导中心为
服务于大学生就业辛勤劳动的全体领导和同事！



排着长长的队伍，准备走进招聘会的大学毕业生

前言

大学毕业生个性化职业指导咨询及推荐服务工作历年得到北京市政府、教委和北京高校毕业生就业指导中心领导的高度重视，北京高校毕业生就业指导中心以此作为工作的本职，为用人单位、毕业生和学校开设日日敞开的双选市场、时时接待的职业指导咨询平台，帮助学生找到合适的工作，帮助用人单位找到适合的学生。职业指导咨询使学生提高了就业能力，不仅通过我们的推荐，而且通过我们的帮助让更多的学生依靠自己的能力找到了工作，得到了发展，特别是为家庭困难的未就业毕业生开展了深入的咨询服务，对学生、家庭、社会各方面的影响越加明显。

从2004年至今，我曾在北京高校毕业生就业指导中心建立的大学生就业之家接待了数千名来咨询的学生。

写这本书是我做大学生职业咨询工作多年的夙愿。我想通过本书真实地告诉那些想了解职业咨询的人们，我们是怎样作大学生就业咨询的，咨询对大学生就业成长有什么帮助；希望那些在就业大潮中需要帮助的毕业生，能够从相应的案例中得到启迪；想给那些与我一样在尽心尽力地作大学生咨询服务而进行艰辛探索、承受巨大压力的就业指导老师、辅导员一些借鉴；想给那些关心我们的领导一个展示，让他们看到有一批大学生就业指导、职业规划人员，以神圣的社会责任感、甘心奉献的工作精神、专业的工作方法、满腔的职业热情奉献着创造性的劳动过程和成果。

本书例举的案例全部来自我的咨询实录，我把大学生咨询的带有共性的问题、具有普遍意义的咨询个案总结汇编，反映出学生与就业指导老师更真实的互动过程，既可以使学生、老师对号入座，

在相应的案例中得到启发，又可以使学生感受到在他们困惑时，有老师在帮助他们，减轻了学生的就业压力。案例中给出的大多数告知和建议，是在招聘会现场作出的，可能不太符合咨询的规范要求，咨询过程也没有太多的技巧；同时受现场限制不能作很深入的探讨，但是我们的咨询状态是专注的、亲切的、平等互动的。这种咨询最重要的不是方法、不是说教，而是情感和态度，我们的建议和指导可能有很多不足，需要新的理论、方法和技术作指导，随着社会的进步不断总结提高。

本书是我在“大学生就业之家”近4年时间内开展大学生职业咨询工作的总结。业余时间我陆陆续续写了近10章，历经3年，付出了大量心血、时间和精力，但是始终让我忐忑不安的是，由于自己的水平、能力和精力有限，至此未能达到理想状态，另外还有很多案例没能深入挖掘并编写进来，因此深感遗憾。

在编写案例的过程中，有很多人做了大量工作：首都师范大学的实习生吴雯等最初帮助我整理案例草稿；中国青年政治学院的实习生任沁沁承担了最初的文字整理、策划构思方面的大量工作；北京高校大学生就业指导中心的普静、袁波、苏秀丽、王红梅、韩春光、张翔参与了本书的构思和文字整理工作。陈尽染老师常常在深夜伏案疾书，根据职业规划师的理论和技术亲自对某些文章作了提炼；在校研究生张丽、常雪亮利用课余时间运用心理学知识对本书的咨询过程作了修改，张丽也为此搜集甄选了大量的相关知识。另外，还得到了李家华、田光哲、侯志谨、姚裕群等专家的指导，以及大学生就业指导专业咨询志愿服务团苏尚华、曾海波、庄铭科、林欣、陈畅、李烨、蒋冰舒、杨晶等老师的鼓励和点拨。我的家人也给予了我许多支持和亲切关心，在此我代表所有需要帮助的未就业的大学毕业生向他们表示敬意和感谢！

蒋爱丽

2008年5月

目 录

前言

绪言	1
----------	---

第1编 职业咨询实操录

第1章 职业规划	9
----------------	---

1.1 职业规划要趁早	
——高中生怎样合理报考大学专业	9
1.2 职业规划不是算命	
——家长怎样帮助孩子报考大学专业	12
1.3 及时补救,为所未晚	
——在校生怎样处理专业与就业倾向的冲突	16
1.4 职业方向明确,学习热情高涨	
——在校生怎样思考职业方向	19
1.5 目标决定行动,行动决定成功	
——怎样认清考研与就业的关系	22
1.6 高处不胜寒	
——研究生怎样使就业之路更辉煌	24
1.7 赚到第一桶金	
——大学生怎样作职业设计	27
1.8 准确的自我定位+不懈的自我完善=成功	
——已就业学生怎样重新定位	30

第2章 就业准备	37
----------------	----

2.1 向社会推销自己的第一步	
——怎样找到一份合适的实习工作	37

2.2	实习效果看得见	
	——怎样让实习发挥最大效益	41
2.3	内在与外在的统一	
	——实习时怎样表现自己	43
2.4	勇于探索,发现真我	
	——怎样通过实习认识自己	45
2.5	女子当自强	
	——女大学生怎样作好就业准备	47
2.6	专业知识是大学生求职的优势	
	——怎样认识自己所学专业的就业前景	51
2.7	就业形势细分析	
	——大学生怎样认识专业	52
2.8	优势在于适合	
	——大学生怎样才能具备在外企工作的能力	54
2.9	摆脱求职十字路口的迷茫	
	——大学生怎样确定就业方向	57
2.10	充分发挥个人优势,积极主动出击	
	——留学生怎样在国内作好就业准备	60
2.11	认清个人优势,作好就业定位	
	——优秀生怎样作就业准备	63
2.12	打造自己的优势(一)	
	——非名校学生怎样作就业准备	65
2.13	打造自己的优势(二)	
	——非主流专业学生怎样作就业准备	67
2.14	任重道远,重振雄风	
	——考研失利后的学生怎样作就业准备	68
第3章	择业策略	72
3.1	鱼和熊掌不可兼得	
	——怎样在两个优秀企业中作选择	72
3.2	国企,想说爱你不容易	
	——怎样选择第一份工作	76
3.3	签约国企是鸡肋还是机会	
	——怎样积极应聘国营企业	78

3.4 识时务者为俊杰	
——怎样面对多种就业选择	82
3.5 矛盾中的定位	
——毕业生怎样应对市场对职业方向的冲击	85
3.6 退一步海阔天空	
——女大学生怎样走出就业障碍	86
3.7 优势在于发挥	
——民办院校学生怎样认清自己的择业优势	88
3.8 急功近利, 错失良机	
——怎样摆脱择业短视造成的就业困境	91
3.9 和谐就业	
——怎样处理家长与毕业生的就业冲突	93
3.10 拓宽视野, 寻求机会	
——怎样选择就业地域 (一)	96
3.11 拓宽视野, 寻求机会	
——怎样选择就业地域 (二)	97
3.12 成功在于坚持	
——特殊专业学生怎样择业	103
3.13 行则常常至	
——特殊师范生怎样择业	105
3.14 拓宽思路, 积极行动	
——文艺类专业学生有怎样的就业渠道	106
3.15 发现优势, 扬长避短	
——军校毕业生怎样择业	107
3.16 难走寻常路	
——大龄毕业生怎样择业	109
第4章 求职方法	113
4.1 把握求职中的可控因素	
——怎样写主动型简历	113
4.2 重要的第一印象	
——怎样改变求职形象	117
4.3 清楚自己的定位	
——怎样才能面试成功	119

4.4	自信建立在充分了解的基础上	
	——怎样使面试有效	120
4.5	知己知彼,百战不殆	
	——怎样作好面试准备	122
4.6	以柔克刚	
	——怎样面对尴尬问题	123
第5章	心理调适	128
5.1	结业生和肄业生勇敢就业	
	——怎样克服挫败心理	128
5.2	走出消极心态,树立求职信心	
	——怎样排解抑郁心情的困扰	130
5.3	找到个人优势,克服自卑情绪	
	——怎样克服自卑情绪(一)	132
5.4	走出非名校的阴影	
	——怎样克服自卑情绪(二)	134
5.5	面对现实,积极进取	
	——怎样避免消极逃避心理	137
5.6	肯定自己,承受求职挫折	
	——怎样正视挫折遭遇	139
5.7	前面就是艳阳天	
	——怎样避免求职迷茫与困惑	144
5.8	始终坚定求职信念	
	——怎样作好求职的心理准备	145
5.9	突破社会对女生的刻板印象	
	——女生怎样调适就业心理	148
第6章	职业适应	153
6.1	经受职场考验	
	——怎样顺利度过职场适应期	153
6.2	只有职业稳定才可追求职业发展	
	——怎样掌握自己的工作发展机会	155
6.3	让理想照进现实	
	——怎样适应工作环境	159

6.4 频繁跳槽影响职业发展	
——怎样把握职业转换	161
6.5 珍惜就业机会,争取更大发展	
——怎样把握工作机会	163
第7章 权益保护	168
7.1 泰然处之	
——女生怎样巧妙应对职场挑衅	168
7.2 多一点了解,多一点保护(一)	
——怎样了解就业签约事项	171
7.3 多一点了解,多一点保护(二)	
——大学生怎样对待户口问题	173
7.4 多一点了解,多一点保护(三)	
——大学生签订三方协议和劳动合同时应注意什么问题	175
7.5 多一点了解,多一点保护(四)	
——怎样解决与公司的摩擦	179
第8章 自主创业	183
8.1 就业的另一种选择	
——大学生怎样为创业作好准备	183
8.2 创业的路径	
——大学生怎样实现创业	187
8.3 创业政策咨询	
——大学生应了解哪些创业政策	189
 第2编 我在大学生就业之家开展职业咨询的探索与实践	
我是怎样努力做好大学生就业指导工作的	195
职业咨询报告	199
职业指导工作的新进展	206
职业咨询的春天	212
就业指导向职业规划转型升级	219
参考文献	222

绪 言

一天，我正在忙着写东西，办公室里人声嘈杂，大家都在作招聘会的准备。有人告诉我，门口有位学生想找我咨询，我赶忙放下了手中的活。只见一位女同学背着书包，拘谨地站在门口，弱声弱气地问：“您就是蒋老师吗？”

我微笑地注视着她：“是的。”

“我能找您谈谈吗？”

“好啊，进来吧！”

她犹豫了一下：“在这儿？”

我意识到她可能遇到了较麻烦的问题，想找我单独谈谈。

我拍抚她的肩膀说：“你等我一下。”我转身回到办公室，取了纸杯和咨询记录本，带着她来到空旷的招聘大厅，找到一块有阳光，又清静、无人打扰的地方（当时大学生就业之家还没有咨询室）安排她坐下，并给她倒上一杯水，然后我靠近她坐下来。

“我听同学说您在我们学校作过咨询，做得特别好，我就来了。”女同学说。

“啊，是做过。那你今天过来是有什么问题想谈谈吗？”

“蒋老师，我不知道怎样才能说清楚我的问题。”她眉头紧锁，噙着嘴，眼里噙着泪花。

我轻声说：“别着急，慢慢说。”

“我今年马上就要毕业了，可是我不知道自己能干什么。我家里很困难，爸爸妈妈为了让我上学吃了很多苦，哥哥在外打工，也是为了帮助我完成学业。在学校这四年，我就是想把学习搞好，别的什么也没想；现在快毕业了，我要工作了，却不知道干什么好。我想考研，家里都支持我，可是不忍心让他们再为我吃苦，我哥也该结婚了，我心里好难受……”说着，她忍不住流出泪来，用手捂着脸，身子抽动着，哭声越来越大，泪如泉涌，从她压抑的心中倾泻而出。我拿出纸巾递给她，陪伴在她身边。

她似乎忘记了一切，尽情地嚎啕大哭着，哭声震荡在整个大厅中，也震撼着我的心。

我感受到贫困家庭对大学生子女的殷殷期盼，同时，也感受到当代大学生

面临就业的沉重心理压力。

我在大学生就业之家作咨询，除了招聘会现场问答咨询外，还开展了个性推荐、代理招聘咨询、校园咨询，讲座咨询和像这样一对一的深度咨询。这些让我看到当前大学生就业给大学生本人、家庭、学校和社会带来的深层次问题。有很多学生和家長在咨询时泪流满面、饮泣不止，他们的痛苦、烦恼、疑惑、焦虑、恐惧和自卑都积郁在心头，通过与我交谈，得到宣泄、解脱、帮助和成长。

等到她哭声渐轻后，我说：“你想要独立，用自己的工作来为家庭减轻负担、回报亲人，我很理解你的心情和志向，你是很有责任感的大学生，是很懂事的孩子，你很了不起！”

她瞪大了眼睛望着我：“老师，您说的是真的吗？我从来没有这么想过，我总觉得对不起他们，不知该如何是好。”

我点点头：“嗯，是真的。”我用坚定而信任的眼光看着她，此时，我感觉到眼前这个女孩儿变得亮丽起来，脸上露出了自信的光彩。

她对我说：“谢谢您，蒋老师！跟您说完我的事情之后，我觉得心里舒服多了。这些事情在我心里放了很长时间，也不知道为什么见了您之后就毫无顾忌地都说出口了。”

她的脸上绽开了轻松的笑容。

后来，我在大学生就业之家专门设置的就业指导室里精心布置了咨询小区。摆放了黄、绿、蓝色三把舒适的软座椅，玻璃圆桌上摆放着一盆温馨淡雅的绢花，这样营造出了一个温馨、和谐、宁静的氛围，让来询者情绪放松，精神舒畅。我在接待每一位学生时，总是和颜悦色，让学生一进门就有宾至如归的感觉。在咨询中我往往还没说什么，他们就感受到关心和信任，有很多话想说、有很多委屈想倾诉。我感到咨询首先是爱和感情的交流，是建立信任的关系，是互敬互爱、相互学习，而不是居高临下地指导别人，咨询本质上是情感与心灵的沟通对应。

接着，她告诉我她是学国际贸易专业的，她很喜欢她的专业，谈到她在学校的学习状况，她很兴奋，她说她在学校专业课的学习成绩非常优秀。这是让她感觉非常有成就感的事情。她说了很多，我全神贯注地倾听着。

“你能在大学期间充满兴趣、全身心地投入学习，付出辛勤的努力，取得这样好的成绩，形成了你的突出优势。”

“是的，因此我希望找到一份与所学专业对口的工作，也很想去外企工作。”

“这些想法可能说明你对自己毕业后的去向有了一些思考。就业就像你的专业学习一样也需要下功夫学习和探索，作好充分准备，相信你会认真对待的。”

讨论过程中，我发现她是一个很有主见、就业方向比较明确也很有专业竞争力的大学生，于是向她介绍了一些搜集就业信息、写简历和面试等求职方法，并告诉她要积极参加学校的就业指导活动和关注学校的就业信息。

咨询结束时，她的眼睛亮晶晶的，一扫刚见面时的黯淡、慌乱，红润的脸庞散发着青春的气息，昂首挺胸、步履轻松，简直像换了一个人。

后来，我又接到她打来的几次电话，她告诉我她已经通过学校招聘会在大连找到了一份工作，这份工作正是她期待的，是一家规模很大的外企。为了进一步了解公司的情况，她还特地去了一趟大连，感到确实满意后才签了约。

我由衷地感叹咨询的高明和奇妙，我伴随一个又一个面临就业困惑的大学毕业生从自卑忧郁的心境中走出来，迈向自信成长的新路程。

记得我第一次作咨询，市场部的刘永印主任把我安排到“专家指导”咨询台前，刚坐定，学生们就蜂拥而至，把咨询台团团围住，迫不及待地递过一份份应聘简历，让我提出指导意见。我是第一次见识到这种现场咨询，会场上学生拥挤不堪，我一连六七个小时不停歇地回答着学生们的各种问题。学生们的问题不仅是简历问题，从简历上反映出更深更广的是职业规划和就业准备问题。听着学生们急切的诉说，望着他们渴求的眼神，我感到刚毕业的大学生是那么地需要支持、理解、依靠和帮助。

有人曾经问我：“大学生到就业之家主要是参加招聘会，最需要的是找到一份工作，你与学生谈谈，就能帮助他们找工作了吗？”

我也在想，咨询的作用到底是什么？它能给大学生带来什么帮助？我将怎样给予学生正确的指导？我应以什么样的角色来面对广大毕业生？在这几年的咨询工作中，我一直进行着艰辛的探索。

通过学习别人的咨询经验和自己的咨询体会，我认识到做好咨询特别要学会体会他人的感受，学会传达尊重和理解的信息，学会帮助别人更好地认识自我、完善自我。咨询不同于一般的安慰，不仅要使人开心，更要使人成长。成长是咨询的主旋律，通过咨询过程，使来访者自己想清楚问题的本质，知道该怎样做。咨询帮助人学会辩证地看生活中的忧愁烦恼，从危机中看到生机，从困难中看到希望。但这不是靠指教、劝导得来的，而是靠启发、领悟获得的。咨询的作用和目的不是要支配来询者，而是要去扶持他们；不是

教训来询者，而是开导他们；不是替来询者决策，而是帮他们决策；是增强来询者的自立能力，而非增强他们对别人的依赖；是使来询者更加相信自我，而非更加迷信别人。咨询需要有感悟、有创造力和想象力，咨询不仅可以帮助他人成长，也可以帮助自己成长。

职业咨询是心理咨询的一部分，但是人们对职业咨询的需求往往高于心理咨询。心理咨询能够关心来询者的内心世界，而职业咨询涉及如何处理来询者内心世界和外在世界之间的关系，是帮助来询者了解自己、了解外部环境，使两者协调一致，并作出恰当的择业和职业调整的过程，职业咨询更注重提高解决职业问题的能力。职业咨询比心理咨询更容易取得效果，因为来询者顾虑少、阻抗小、乐融性强、见效快、更具实效性。大学生职业指导咨询是通过帮助大学生正确选择职业、获得职业、适应职业，从而产生满足感，受到大学生的普遍欢迎。对大学生的职业咨询不是心理治疗、不是职业介绍，因其对应的服务群体大多数是刚刚走向就业市场的大学生，他们不像心理咨询来询者那样有那么多复杂的心理障碍，需要长程细致的心理探索；不像下岗职工那样缺乏求职优势，需要具体指导，推荐介绍工作。大学生需要的职业咨询更多地是在他们最困惑的时候，帮助他们了解就业知识、梳理思路、稳定情绪、调适心理、建立自信、指导方法、确定计划、增长能力、促进成长。陪伴一程，他们就可以自己走好职业选择的路程。因此我感到自己更是一个陪伴者。

然而，在紧张的接待咨询中，特别是招聘会现场咨询，人多嘴杂、时间仓促，在没有充分了解来询学生的详细信息的情况下，容易引导失误。靠什么保证“指导”基本正确，需要我在咨询外下功夫。

一靠基本正确的观点，来自不断地学习和调查。几年来我抓紧时间系统学习了职业规划、职业指导的理论书籍，积极参加了国家职业指导师、全球职业规划师认证的培训，通读了北京大学的《大学生就业指导教程》、《教育学》、《心理学》，北京师范大学心理系研究生班的《心理咨询理论与技术》，市教委的《大学生就业指导》，劳动部编译的《国际职业指导丛书》、《职业指导新理论》、《职业指导新实践》、《职业指导人员——国家职业标准》，国际7版畅销书劳动部推荐的《职业指导——职业生涯规划教程》，中国人民大学的《中国就业战略报告——大学生就业》、《职业生涯规划与发展》，以及《全球职业规划师教程》、《职业生涯规划咨询》、《职业咨询心理学》、《纵横职场》、《你的职业在哪里》等书。往往是越学越看越觉得自己需要学习，经常是凌晨三点起来看书思考。

抓紧一切机会学习。我积极地从广播、电视、报刊、网络了解国家、企业、学校关于大学生就业的动向，像着了魔似的，我的一切器官都在捕捉与大学生就业相关的信息。

在咨询实践中学习，向来询者学习。咨询本身是助人自助、心灵沟通的过程，我从来访的学生身上了解到毕业生就业的各方面问题，他们的求职经历以及带出来的社会、家庭、学校、用人单位在大学生成长教育、求职就业、职业发展方面最真实的信息，掌握了各类学生的基本情况。

走访调查。我先后走访了几十所不同类型的学校和不同行业的用人单位，深入了解了他们对大学生就业、成长、培养的理念和做法。我与10个行业建立了就业指导联系，详细分析、调查了行业前景、典型企业、企业文化、招聘模式，跟踪学生求职、录用、适应和发展的情况。

二靠自己的经验积累。这些经验来自长期的职场实践和近期对实践产生的悟性。我有近20年的人力资源管理相关经验，又有在中央机关、事业单位、国有企业、外企、民企等不同所有制单位的多行业、多岗位近40年的工作经历，这使我能迅速地理解和掌握职业规划、就业指导理论，在咨询中面对学生的各种问题，能够迅速作出判断。这种特殊的人生经历和积淀，成为我作咨询的优势。在近期大学生就业咨询中我不断学习积累并及时总结，如同心里有个储备库，能够随时调取应用的物资。

三靠专家相互交流支持。在大学生就业之家作咨询，曾经遇到很多困惑，一届届学生层出不穷的问题怎样进一步引导帮助其解决；在咨询模式上怎样做到专业化、标准化、职业化等。我先后得到北京高校毕业生就业指导中心任占忠主任、王智丽副主任、崔超书记、刘永印、王丽、刘金豪，职业指导专家李家华、姚裕群、樊富珉、侯志谨、田光哲、卫保龄、白玲等领导、老师的鼓励和支持。他们在百忙中抽出时间与我交谈，给我提供了许多宝贵的建议，在我最困难的时候帮助我建立信心，还送书和资料给我，为我选配助理，并且亲自帮助我培训助理，常常让我感动得热泪盈眶。另外，还有学校就业指导中心的主任们、企业的人力资源经理们和职业规划师、职业指导师们，在交流专业技术、经验体会、拓展业务上给了我很大的启发。还有很多支持我工作的咨询部、市场部的业务人员及实习生们，与他们的沟通，让我感到幸福和愉快。他们是一群真做事、做真事的人，愿意在助人成功的体验中，创造、实现自己的价值。2006年，在中心领导的支持下，我在大学生就业之家发起创建了大学生职业指导专业咨询志愿服务团，让所有关心大学生就业、愿意为大学生服务的专业人士与我一起开展大学生就业指导咨询。我